

# Plicómetro básico de grasa corporal

Ref. PBGC



- Dado que la mayoría de la grasa del cuerpo se halla directamente debajo de la piel, de una manera muy eficiente y práctica se puede obtener el porcentaje de grasa corporal mediante pliegues cutáneos -el enfoque científico de moda-, realizando un honroso "pellizco y mido".
- Es un sistema que goza actualmente de gran aceptación.
- Nuestros plicómetros están diseñados para hacer de sus mediciones un procedimiento simple y preciso, que se pueden realizar por sí mismos en privado, o para su uso profesional.
- Aunque la medición de pliegues cutáneos es técnicamente fácil de aprender y realizar, toma algún tiempo familiarizarse con el procedimiento correcto.

**Como tomar una lectura exacta de la grasa corporal mediante el plicómetro.**



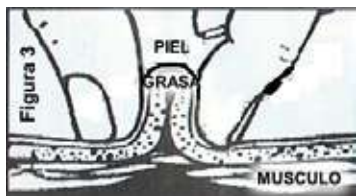
El sitio del cuerpo que va a utilizar para la medición de pliegues cutáneos es la región suprailíaca, que se encuentra aproximadamente 3 o 4 cms encima de la cresta iliaca.



Tire suavemente de la piel y la grasa subyacente, lejos del tejido muscular. Estando de pie, coloque el plicómetro en su mano derecha, y sujete firmemente el pliegue suprailíaco entre el pulgar y el dedo índice de su mano izquierda.

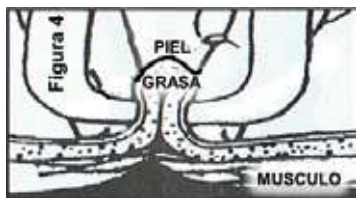
# Plicómetro básico de grasa corporal

Ref. PBGC



Nota: si el sitio contiene una gran cantidad de grasa, usted tendrá que aumentar la distancia entre el pulgar y el dedo índice para sujetar y tirar del pliegue cutáneo.

Asegúrese de sujetar directamente los pliegues de la piel, no a través de la ropa. Con el plicómetro en su mano derecha, colóquelo a través del pliegue cutáneo, aproximadamente 2 cms de su dedo pulgar izquierdo y el dedo índice.



Las pinzas deben estar a medio camino entre la cima y la base del lado derecho. La pinza debe ser perpendicular a los pliegues cutáneos.

Mientras mantiene afianzado el pliegue con la mano izquierda, mueva el pulgar sobre la marca del plicómetro, obteniendo el porcentaje de grasa corporal, hasta que se sienta un ligero "clic".

La marca de medición se moverá automáticamente a través del brazo de medición y parará en la lectura correcta.

Inmediatamente deje de presionar cuando sienta y escuche un "clic".

Libere las pinzas del plicómetro; lea y grabe su medida en milímetros.

Vuelva a la marca deslizante a su posición de partida, para su próxima medición. Una vez que usted ha tomado una lectura, se realizará otra medición.

Si la segunda lectura difiere más de 1 mm de la primera lectura, se realizará otra medición, y registrará la lectura cuando se vuelva más consistente.

Consulte la tabla de medición apropiada (masculino o femenino) y obtenga su porcentaje de grasa corporal a partir de la intersección de las gráficas de edad y medida en mm.

TABLA DE MEDICIÓN % PARA GRASA CORPORAL EN HOMBRES

Lectura de nuestros Plicómetros en Milímetros

	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-36
18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
56 Y MAS	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
	MAGRO				IDEAL				TENDENCIA A SOBREPESO				SOBREPESO				

TABLA DE MEDICIÓN % PARA GRASA CORPORAL EN MUJERES

Lectura de nuestros Plicómetros en Milímetros

	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-36
18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
56 Y MAS	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
	MAGRO				IDEAL				TENDENCIA A SOBREPESO				SOBREPESO				

# Plicómetro básico de grasa corporal

Ref. PBGC

Nota: Para las mediciones de más de 36mm, adicione 0.25% a cada milímetro que sobrepase la marca anteriormente mencionada.

- 1.- Obtenga su medida de grasa corporal, usando nuestra tabla con medición de grasa en mm.
- 2.- Ubique su promedio de grasa corporal, en la intersección de EDAD y Lectura de la Medida de Grasa en Milímetros.

## PISTAS PARA LA MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL CON PLICÓMETRO:

- a) Tome todas las mediciones del lado derecho del cuerpo.
- b) No tomar ninguna medición a pacientes enfermos, con luxaciones o fracturas.
- c) Para conseguir pliegues de piel fácil y en forma correcta, asegúrese de que la piel esté seca y libre de crema.
- d) Si usted es obeso, no se recomienda tomar mediciones en pliegues cutáneos. Es mejor tomar mediciones con cinta métrica.
- e) No tome mediciones después de una intensa actividad física o ejercicios de precalentamiento; el líquido contenido bajo la piel puede aumentar el grosor del pliegue cutáneo.

f) Use el mismo modelo de plicómetro y tome la lectura a la misma hora del día, para el monitoreo constante de los cambios en la composición corporal.

g) Si usted es mujer, evite la medición durante el ciclo menstrual, cuando hay aumento de peso significativo o notable.

La experiencia es necesaria para captar constantemente el tamaño correcto del pliegue cutáneo en el lugar correcto.

